



Del 3. Bänkprens. Belastningarna skulle ligga inom 70 % till 82,5, % av 1 RM. Enligt träningsläran är det maximalstryka. Träning mellan 70 % till 100 % av 1 RM. Huvuddelen av denna träning var i det lägre området av maximalstyrkan.

Upplägg

70 kg 6 reps, 72,5 kg 5 reps 75 kg 4 reps 77,5 kg 3 reps 80 kg 2 reps 82,5 1 reps 82,5 kg 1 reps 80 kg 2 reps 77,5 kg 3 reps 75 kg 4 reps 72,5 kg 5 reps 70 kg 6 reps

Vilan låg runt 2, 30 minuter mellan varje serie.

Från 6 reps till 1 reps lades det på 2,5 kg från 1 reps till 6 reps togs det av 2,5 kg.

Frågeställning: Kan man öka effekten med 3 pass på 8 dagar med denna typ av träning?

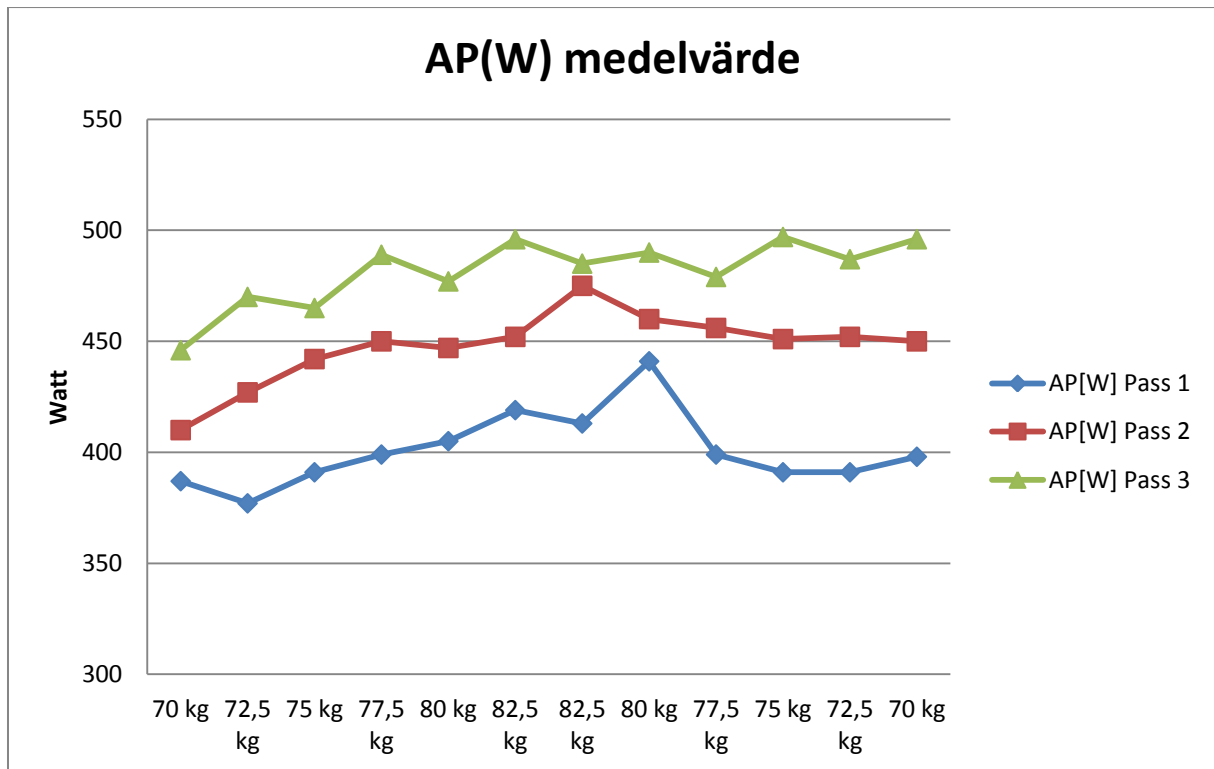
Alla lyft mättes och det jag har tittat på är effektutveckling koncentriskt och excentriskt, topphastigheten koncentriskt, tid till topphastighet koncentriskt, träningstid samt kilo/sekund.

Resultat

Det blev klara förbättringar i effektutveckling från pass 1 till pass 2 och från pass 2 till pass 3.

Sammanställning kommer efter alla diagrammen.

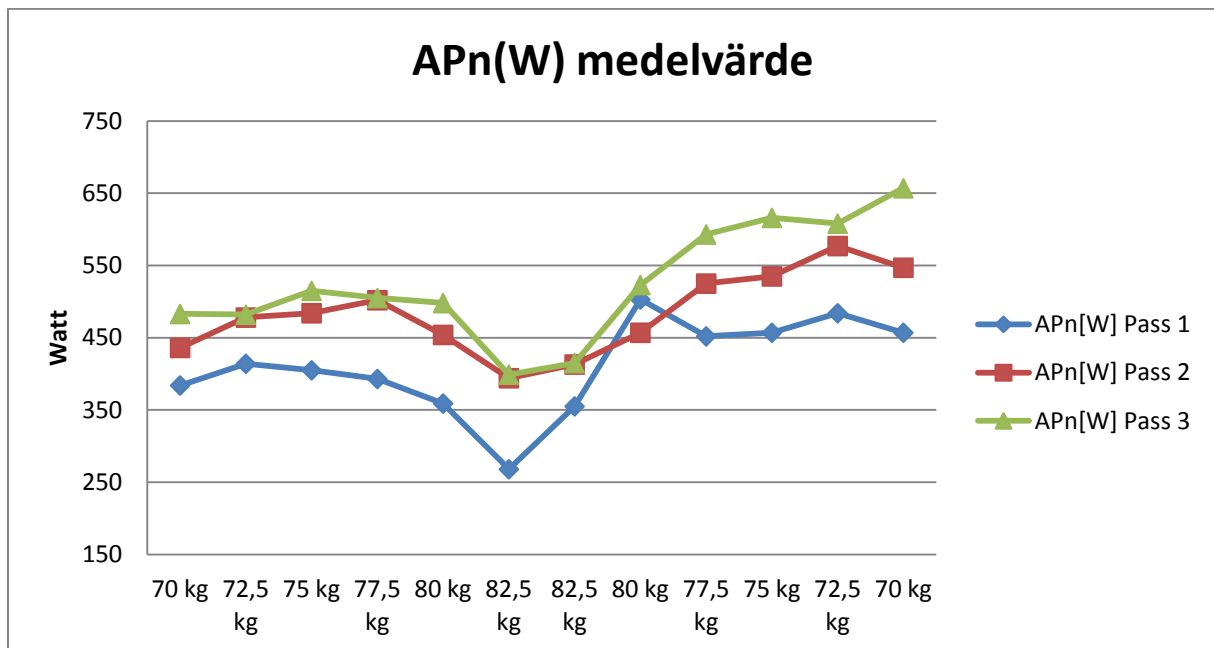
Genomsnitteffekten koncentrisk medelvärdet på lyften i alla serierna. Pass 1 blå linje. Pass 2 röd linje. Pass 3 grön linje



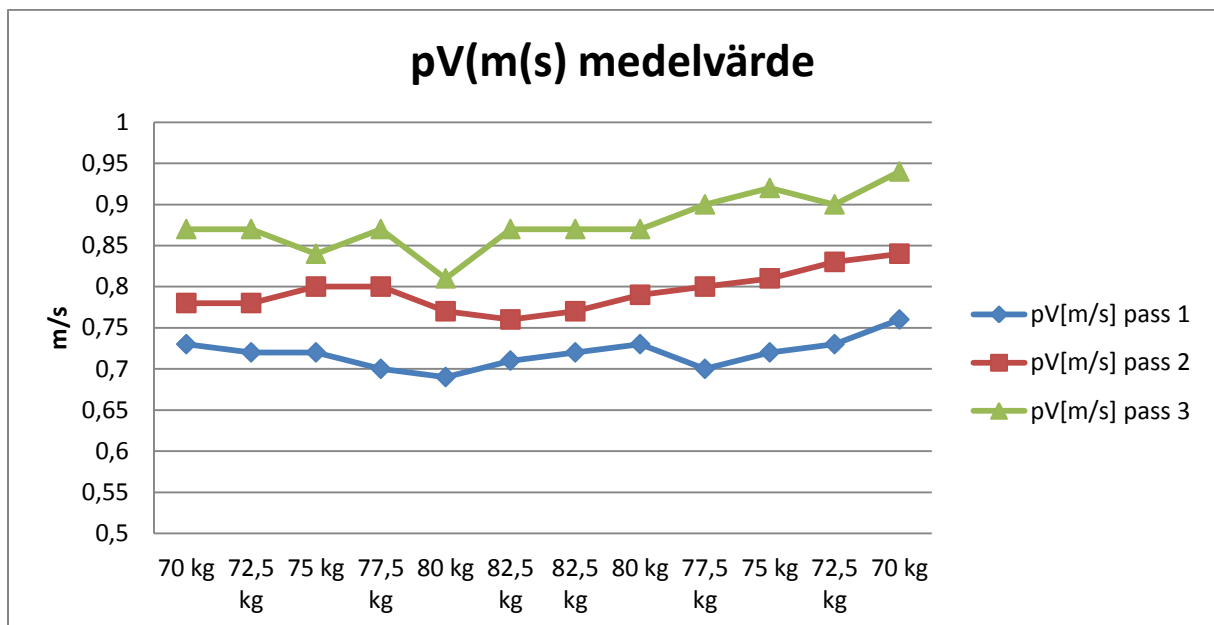
	Repetitioner
70 kg	6
72,5 kg	5
75 kg	4
77,5 kg	3
80 kg	2
82,5 kg	1
82,5 kg	1
80 kg	2
77,5 kg	3
75 kg	4
72,5 kg	5
70 kg	6

Ovanstående är vad som tränades/pass

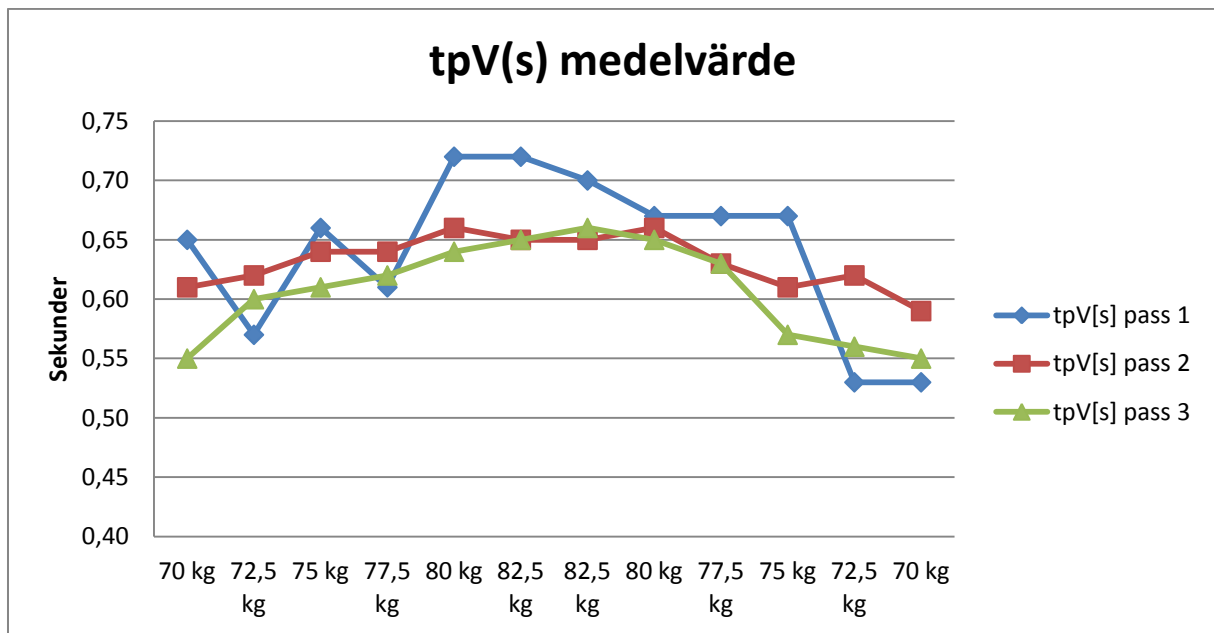
Genomsnittseffekten excentriskt medelvärde på lyften i alla serierna



Toppastighet koncentriskt medelvärde

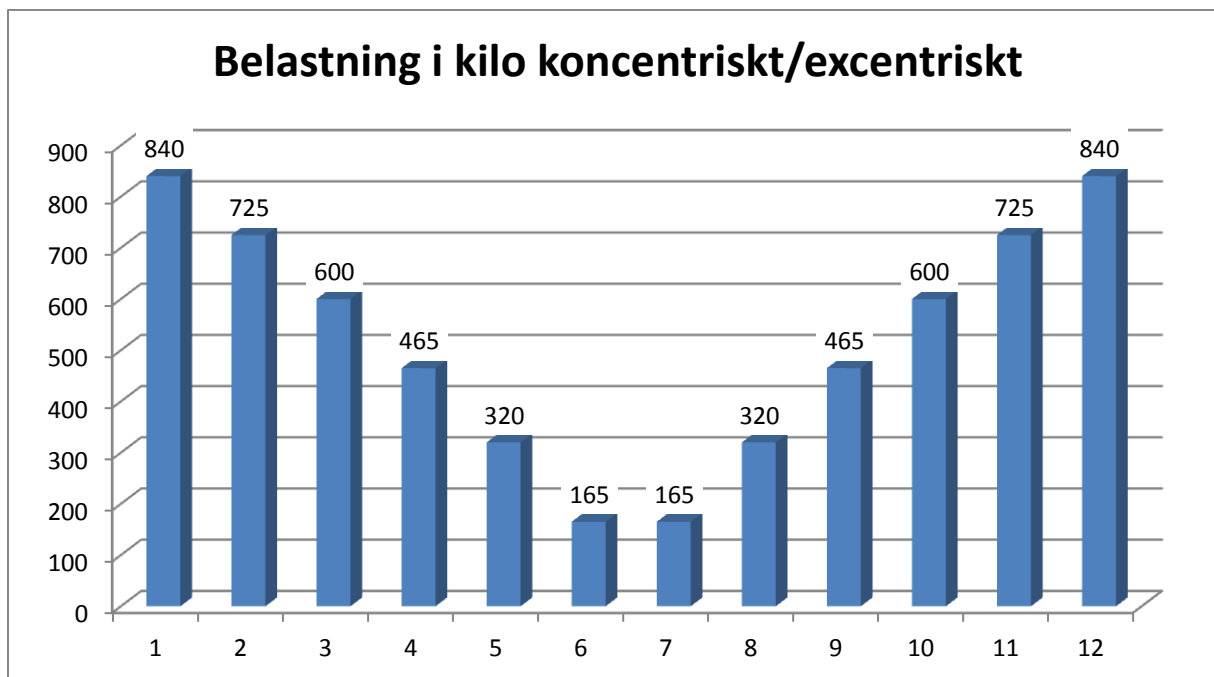


Tid till topphastighet koncentriskt medelvärde

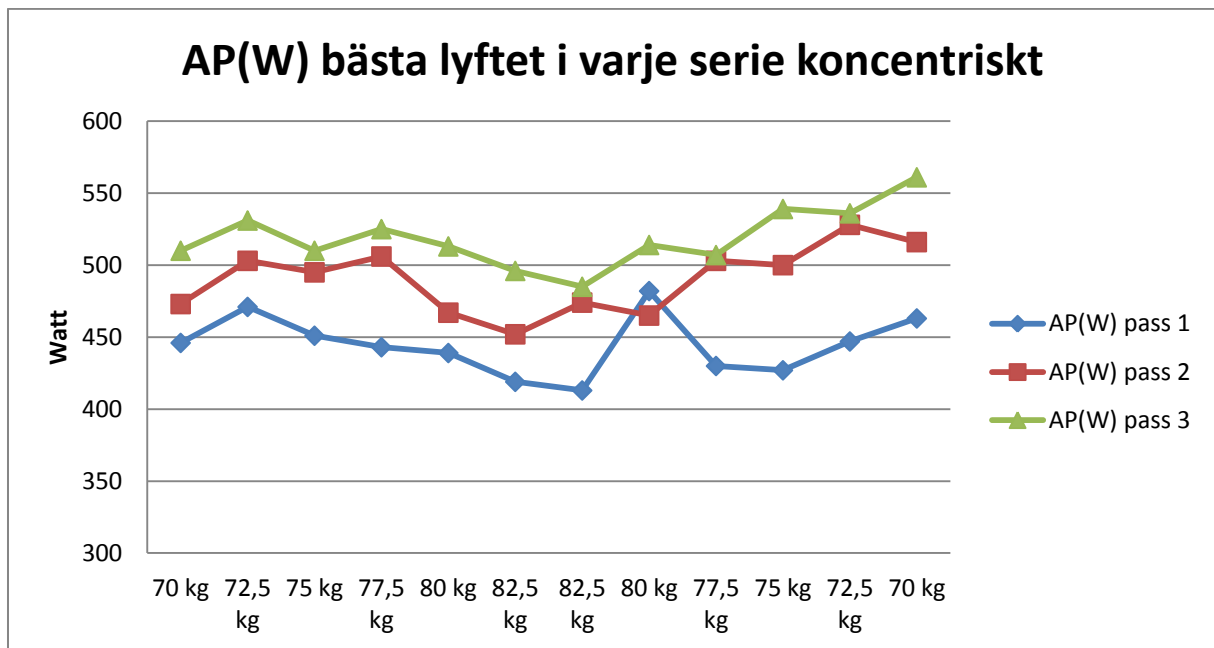


Belastning i kilo där jag räknar både den excentriska och den koncentriska fasen.

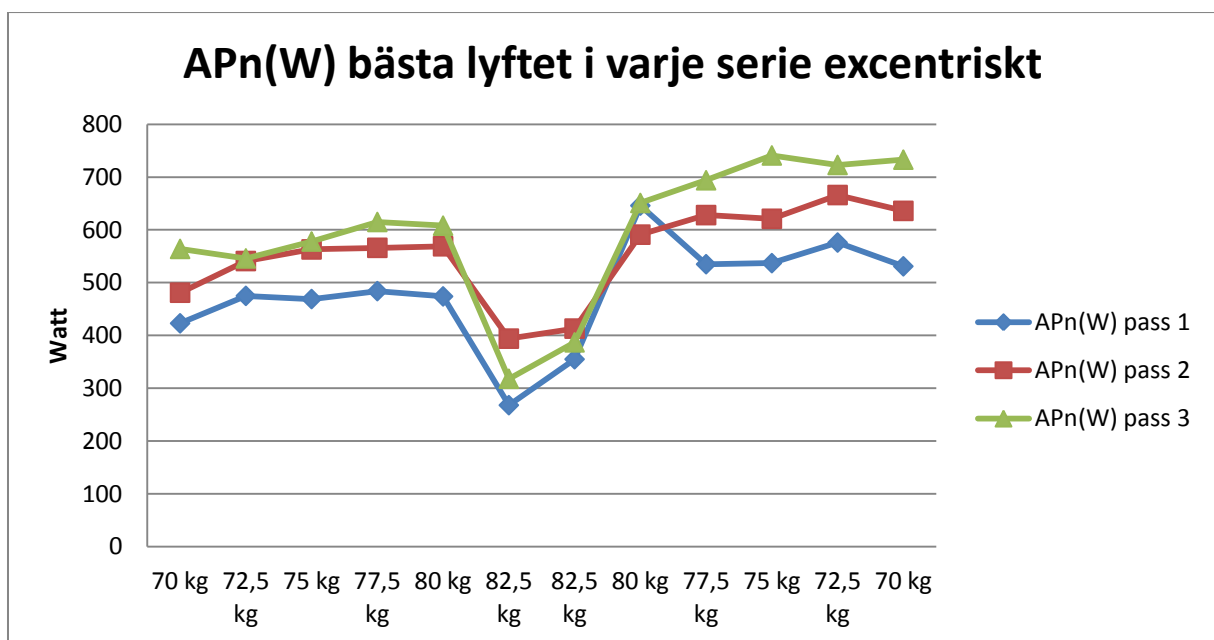
Belastning 6 230 kilo/ träningspass



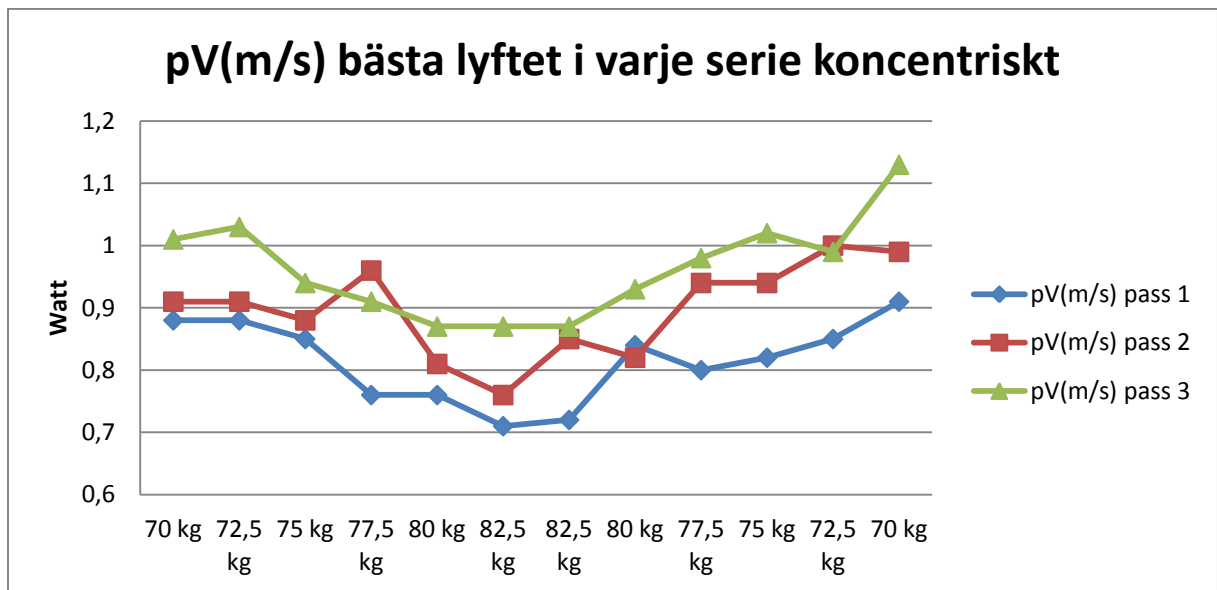
Genomsnittseffekten AP(W) på bästa lyftet i varje serie koncentriskt



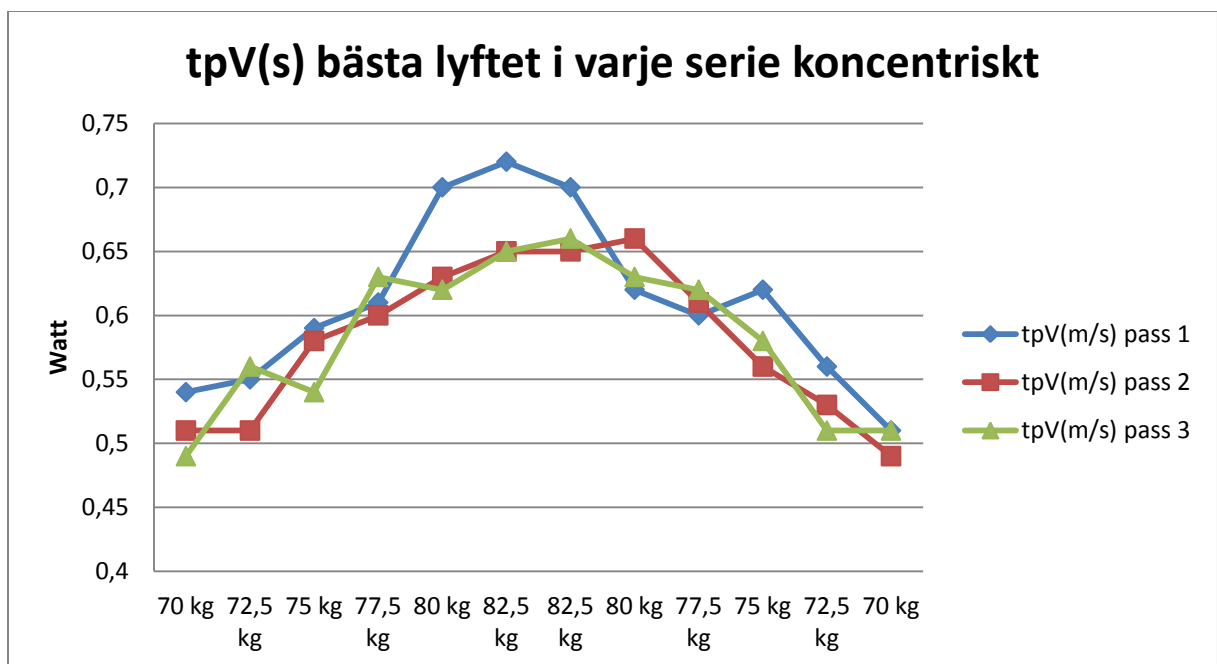
Genomsnittseffekten APn(W) på bästa lyftet i varje serie excentriskt



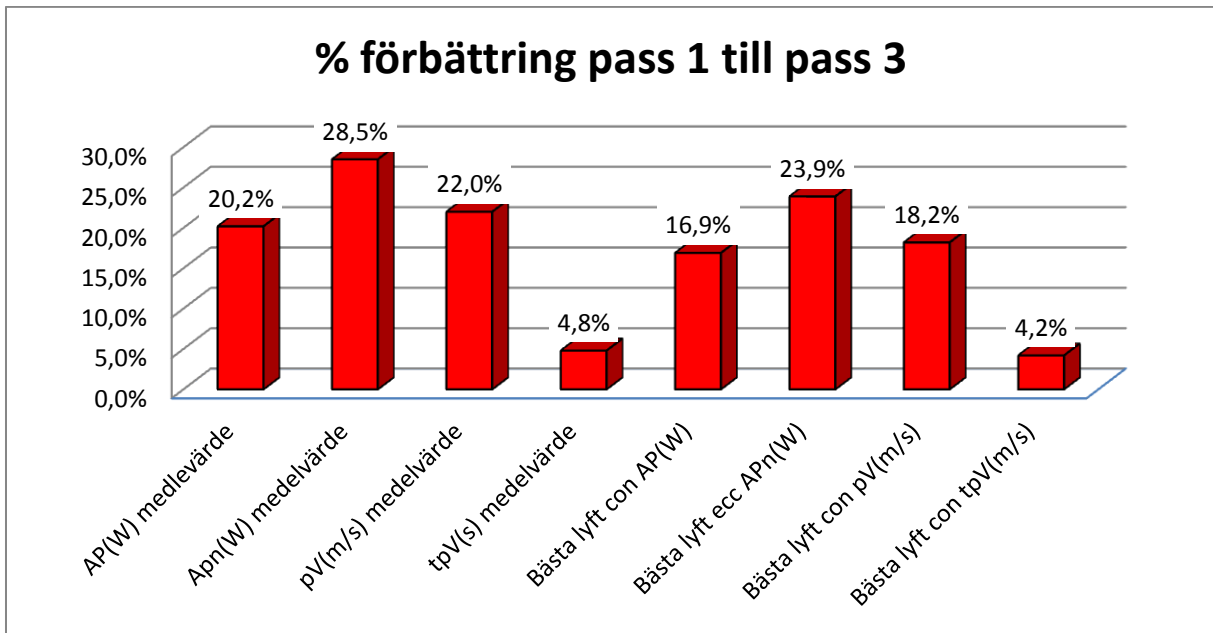
Topphastigheten pV(m/s) på bästa lyftet i varje serie koncentriskt



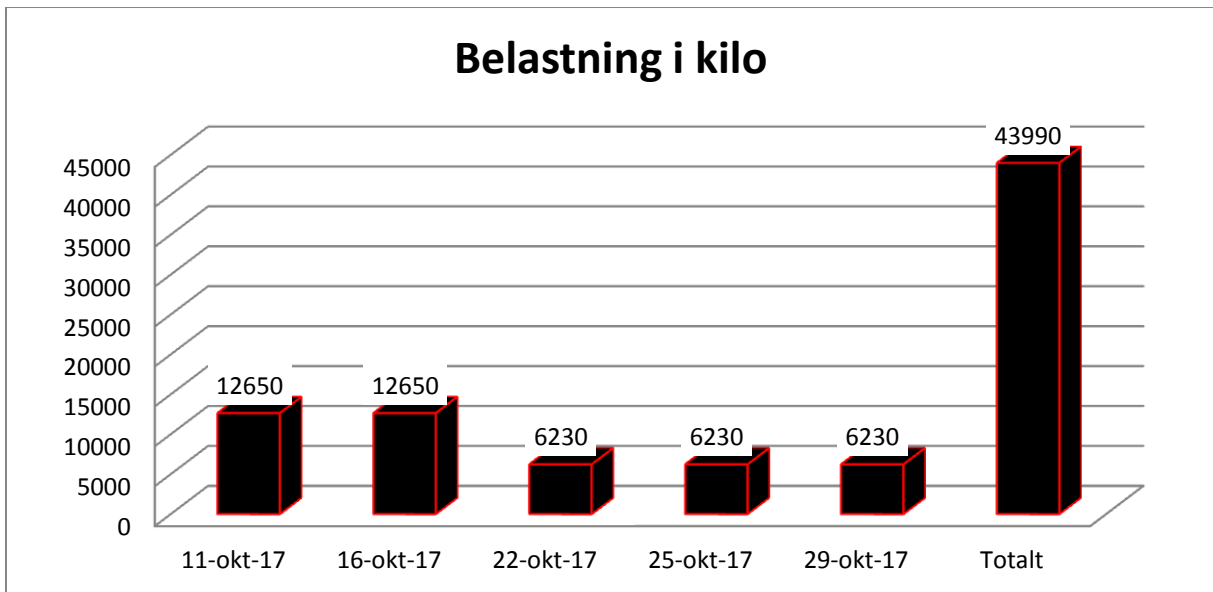
Tid till topphastigheten tpV(m/s) på bästa lyftet i varje serie koncentriskt



% förbättring pass 1 till pass 3



Belastning i kilo där 2 pass var extremt mycket träning innan de 3 passen som tränades och mättes



Sammanställning

För att få ett grepp om denna redovisning är det viktigt att även ta med de två träningspass som var innan dessa 3 träningspass som mättes. Där träningen var 10-1 1- 10 med en belastning på 12650/pass. Sedan övergick träningen till 6-1 1-6 med tyngre belastningar men färre repetitioner. Träningen började 11 oktober och slutade den 29 oktober. Efter passet den 11 okt blev vilan 5 dagar innan passet 16 okt efter det passet blev vilan 6 dagar. Innan pass 1 den 22 oktober. 2 dagars vila till pass 2 och ytterligare 3 dagars vila till sista passet.

Med tanke på den mycket korta träningsperioden och den förhållandevis långa vilan mellan passen är det ändå mycket stora förbättringar. Mest utvecklades förmågan att öka hastigheten i den excentriska fasen. Både i medelvärde och bästa lyftet. Även koncentriskt blev det stora förbättringar både på medelvärdet och på bästa lyftet. Detta leder då till att även topphastigheten förbättras. Den faktor som verkar svårast att förbättra är tiden till topphastighet men det blev ändå en bra förbättring.

Tanken med powerträning är att hela tiden försöka förbättra effekter, topphastigheter och få ned tiden till topphastigheten. Helst vid varje träningsstillfälle. Inte alltid det lyckas. Men intentionen att göra detta måste alltid ligga i bakhuvudet. I detta projekt har nästan all träning varit koncentrerad på bänkpressen och lite grand på andra övningar. När det gäller elitträningen måste man ta hänsyn till den totala belastningen när man planerar in sin power träning.

Jag har under flera år testat av elitaktiva i bänkpress och benövningar där man kan se deras utveckling vecka för vecka med förbättrad power. Här måste man även ta hänsyn till all annan träning som genomförs. Skulle power förmågan av någon anledning bli sämre kan det bero på att den andra träningen har blivit lite för mycket eller med för hög intensitet.

Nu är detta maximalstyrketräning i den lägre skalan från 70 % till 82,5 % av 1 RM. Nästa projekt blir på ett antal elitaktiva där vi i stället för bänkpress kommer att träna knäböj enligt ovanstående principer. På sikt även pyramidträning från 75 % av 1 RM till 100 % av 1 RM. Men innan vi gör det lägger vi lite bas med lite lägre belastningar.

Kenneth Riggberger